


CA20N
SM
- Z200

Government
Publications

Au Service des personnes âgées





Digitized by the Internet Archive
in 2022 with funding from
University of Toronto

<https://archive.org/details/31761114703267>

Table des matières

Introduction	1	Infirmières visiteuses et aides familiales	9
Organiser un club	1	Programme de soins à domicile	9
Centres pour personnes âgées	3	Aide financière	9
Assistance financière aux groupes	3	Pension de la sécurité de la vieillesse	9
Nouveaux horizons	3	Régime de pensions du Canada	10
Wintario	3	Assurance-chômage	10
Porte-parole des personnes âgées	3	Allocation aux anciens combattants	10
Conseil ontarien sur le bien-être – section de gérontologie	3	Régime de revenu annuel garanti pour les personnes âgées (GAINS-A)	11
Conseil consultatif de l'Ontario sur l'âge d'or	4	Carte de personne âgée de l'Ontario et Régime de médicaments gratuits	11
Organismes pour les personnes âgées	4	Autres prestations	12
Comment résoudre certains problèmes	5	Prestations familiales	12
Centres d'information	5	Assistance sociale générale	13
Bell Canada	6	Subventions à l'impôt foncier et à la taxe de vente de l'Ontario	14
Bureau des services au consommateur	6	Impôt fédéral sur le revenu	14
Logement	7	Réduction de frais bancaires et autres avantages offerts aux personnes âgées	14

Testaments et Sociétés commémoratives

14

Santé

15

Alimentation et nutrition

17

Travail bénévole

19

Services de bénévolat des
personnes âgées

19

Associated Senior Executives

19

Programme d'échange de
compétences

19

Programme d'entraide des
bénévoles du troisième âge

20

Avantages offerts aux personnes âgées

20

Voyages

20

Éducation permanente

20

Cours d'éducation permanente

21

Éducation postsecondaire —
programmes destinés aux
personnes âgées

21

Cours par correspondance

22

Enseignement par radio et
télévision

22

Renseignements généraux sur les services du gouvernement

23

Programmes de soutien aux
personnes âgées pour leur
permettre de rester chez elles

24

Bureaux régionaux du ministère

25

Pour se procurer des exemplaires
supplémentaires de cette brochure
s'adresser au:

Ministère des Services sociaux
et communautaires

Service aux personnes âgées

Édifice Hepburn, 4^e étage

Queen's Park

Toronto (Ontario)

M7A 1E9

Téléphone: (416) 965-5103

Keith Norton, ministre

Robert Carman, sous-ministre

Ministère des Services sociaux
et communautaires

Révisé en mai 1980

Introduction

Étant donné que l'on vit en général plus longtemps et que la plupart des personnes âgées sont en meilleure santé et plus actives qu'autrefois, les citoyens du troisième âge constituent un groupe de plus en plus important dans notre société. Actuellement on estime à trois quart de million environ le nombre de personnes âgées en Ontario.

On reconnaît de plus en plus que l'âge a peu d'influence sur l'aptitude d'une personne à mener une vie pleine et active et qu'entrer dans le troisième âge, c'est simplement faire face à une nouvelle carrière. Comme pour toutes les entreprises humaines, cela suppose préparation, étude et formation sur le tas mais cela vaut la peine car les récompenses sont grandes. Il existe un nombre croissant de sociétés, syndicats, collèges communautaires, groupes religieux et bénévoles et autres organisations qui dispensent des cours destinés à aider les personnes qui approchent de la retraite à préparer leur avenir de façon positive.

Le gouvernement de l'Ontario a également pris diverses mesures pour aider les personnes âgées. Chaque année depuis 1971, pendant la troisième semaine de juin, le ministère des Services sociaux et communautaires parraine une semaine de l'âge d'or dont le but est d'une part d'encourager les activités qui attirent l'attention sur les problèmes des personnes âgées et d'autre part de sensibiliser le public à la contribution que ces dernières

apportent à la société, et de les inciter à continuer de participer à la vie communautaire.

En 1974, le Conseil consultatif de l'Ontario sur l'âge d'or a été constitué pour conseiller le gouvernement de l'Ontario sur les questions de politique concernant le bien-être des personnes vieillissantes et des personnes âgées.

En 1975, la brochure intitulée *Au service des personnes âgées* qui présente une liste des programmes et des services offerts aux citoyens du troisième âge, a été publiée pour la première fois. Depuis lors, elle a été rééditée régulièrement, chaque édition reflétant l'évolution des besoins, des intérêts et des capacités des personnes âgées et le nombre croissant de programmes, services et occasions qui leur sont offerts. *Au service des personnes âgées* constitue un point de départ destiné à aider les personnes vieillissantes à se préparer à leur nouvelle carrière en suggérant des possibilités auxquelles les personnes âgées n'avaient peut-être pas pensé. Cette période de la vie pose certainement un défi mais, avec un peu de préparation et de planification, elle peut être très agréable. On espère que la brochure *Au service des personnes âgées* et les programmes et services qu'elle présente, s'avéreront utiles.

Organiser un club

Certaines personnes arrivent à l'âge de la retraite sans avoir une idée claire de ce qu'elles vont faire ni des services et des possibilités qui leur

sont offerts. Elles pourraient tirer profit des conseils, des encouragements et de l'amitié que l'on trouve dans les clubs de personnes âgées et autres organisations. Les membres de ces clubs peuvent oeuvrer ensemble pour découvrir de nouveaux points d'intérêts et trouver l'occasion de s'entraider et de rendre service à la collectivité.

La majorité des clubs de personnes âgées sont organisés par des particuliers ou de petits groupes de citoyens, notamment par les personnes âgées elles-mêmes. Ils peuvent avoir leur siège dans des maisons privées, des églises, des salles communautaires ou des foyers pour personnes âgées. Ils sont parfois aidés par la Croix Rouge, le YMCA, des organisations philanthropiques, des églises ou divers paliers de gouvernement. Un grand nombre d'entre eux sont autonomes grâce aux collectes de fonds qu'ils organisent eux-mêmes.

Les personnes qui désirent former un club devraient s'adresser au service de loisirs de leur municipalité. Celui-ci peut aider un club de diverses manières, notamment en accordant des fonds pour la location de locaux ou l'achat de matériel.

La Division des sports et de la condition physique du ministère des Affaires culturelles et des Loisirs fournit des conseils sur la façon d'organiser un club et d'en établir les règlements et sur tout ce qui touche aux loisirs et à la récréation.

La Division publie deux brochures qui peuvent être utiles ***Organizing Club Activities for the Older Person*** (programme d'activités pour personnes âgées, version anglaise seulement) qui donne des conseils et propose toute une gamme d'activités, et ***The Job of Executive Officers in Senior Citizens' Clubs*** (le travail des agents administratifs dans les clubs de personnes âgées, version anglaise seulement) qui expose les fonctions des agents administratifs et donne des conseils pratiques sur certaines activités précises, telles que la comptabilité et la présidence de réunion. Pour commander ces publications, se référer à la page 23.

La Division dispose également d'une collection de films sur le développement communautaire, les loisirs et autres sujets connexes.

Pour savoir où trouver les experts, les brochures, etc . . . , s'adresser au:

Ministère des Affaires
culturelles et des Loisirs
Centre d'information
77 ouest, rue Bloor, 9^e étage
Toronto (Ontario)
M7A 2R9
Téléphone: (416) 965-6763

Il existe une autre brochure intitulée ***Documentation à l'intention des groupes communautaires***, qui peut être utile à ceux qui désirent organiser un club ou un groupe de personnes âgées. On peut l'obtenir à l'adresse suivante:

Ministère des Affaires
culturelles et des Loisirs
Direction du multiculturalisme
77 ouest, rue Bloor, 5^e étage
Toronto (Ontario)
M7A 2R9
Téléphone: (416) 965-6621

Centres pour personnes âgées

On appelle centres pour personnes âgées les bâtiments dans l'ensemble ou dans une partie desquels des services sociaux, récréatifs, culturels et autres sont quotidiennement mis à la disposition des personnes âgées.

Ces centres peuvent être gérés par une organisation à but non lucratif ou par une municipalité. Pour qu'un centre puisse bénéficier d'une aide financière en vertu de la loi sur les centres pour personnes âgées (The Elderly Persons' Centres Act), il doit être approuvé aux termes de cette loi.

Pour tout renseignement supplémentaire sur les procédures d'approbation et de financement, s'adresser au:

Ministère des Services sociaux
et communautaires
Services aux personnes âgées
Édifice Hepburn, 4^e étage
Queen's Park
Toronto (Ontario)
M7A 1E9
Téléphone: (416) 965-7695

Assistance financière spéciale pour les groupes

Nouveaux horizons

"Nouveaux horizons", géré par le

ministère fédéral de la Santé et du Bien-être social, accorde des subventions aux groupes de retraités pour leur permettre d'entreprendre des activités qui leur seront profitables ainsi qu'à leur collectivité. Pour obtenir le dépliant intitulé **Nouveaux horizons**, ou pour de plus amples renseignements, s'adresser à:

Nouveaux horizons
2300, rue Yonge
Bureau 1104
Toronto (Ontario)
M4P 1E4
Téléphone: (416) 481-5183

Wintario

Les clubs et groupes de personnes âgées peuvent obtenir des subventions Wintario pour couvrir les frais de manifestations et programmes culturels et récréatifs. Pour obtenir la brochure intitulée **Wintario et les personnes âgées**, s'adresser au:

Ministère des Affaires
culturelles et des Loisirs
Division des sports et de la
condition physique
Section des services récréatifs
77 ouest, rue Bloor, 7^e étage
Toronto (Ontario)
M7A 2R9
Téléphone: (416) 965-5665

Porte-parole des personnes âgées

Conseil ontarien sur le bien-être — section de gérontologie

Le Conseil ontarien sur le bien-être —
section de gérontologie, par l'inter-

médiaire de son comité permanent de gérontologie, s'intéresse essentiellement aux besoins des personnes vieillissantes et âgées et cherche à sensibiliser le public ontarien aux questions relatives au vieillissement. Parmi les secteurs qui font particulièrement l'objet de recherche et de conseils, citons la réforme de la pension de retraite et le développement d'un système de soutien communautaire qui permettrait aux jeunes comme aux vieux de vivre chez eux et de rester des membres actifs de la société. Pour tout renseignement supplémentaire s'adresser au:

Conseil ontarien sur le bien-être
Section de gérontologie
1240, rue Bay, Bureau 404
Toronto (Ontario)
M5R 2A7
Téléphone: (416) 961-4771

Conseil consultatif de l'Ontario sur l'âge d'or

Ce conseil aide le gouvernement de l'Ontario dans le domaine des politiques portant sur le bien-être des personnes vieillissantes et âgées. Une partie de son mandat est également de fournir des possibilités en matière d'éducation aux personnes âgées. À cette fin, il publie un journal imprimé en gros caractères pour en faciliter la lecture, intitulé ***Especially for Seniors***, qui est expédié quatre fois par an à toutes les personnes âgées recevant la pension de sécurité de la vieillesse et aux autres sur demande. Pour se procurer un exemplaire de ce journal, ou de plus amples informations, s'adresser à:

Conseil consultatif de
l'Ontario sur l'âge d'or
700, rue Bay, 2^e étage
Toronto (Ontario)
M5G 1Z6
Téléphone: (416) 965-2324

Il reste évident que les véritables experts et professionnels dans le domaine du vieillissement et de la retraite sont les personnes âgées elles-mêmes. Les leçons qu'elles ont apprises de par leur expérience ou celle des autres font que leurs conseils sont extrêmement précieux.

Organismes pour les personnes âgées

Deux organismes se consacrent à l'amélioration de la condition des personnes âgées. Il s'agit de Pensioners Concerned Canada Incorporated (ou Canadian Pensioners Concerned Inc.) et de United Senior Citizens of Ontario Incorporated qui fait partie de la Federation of Pensioners and Senior Citizens.

Pensioners Concerned Canada

Incorporated, section de l'Ontario, cherche à améliorer la qualité de la vie des personnes âgées par l'éducation et la recherche, et soutient leur cause auprès du gouvernement et des entreprises. Il s'agit d'une organisation apolitique et sans but lucratif qui publie tous les trimestres une revue qui offre des articles de fonds et des renseignements utiles aux personnes âgées. Pour tout renseignement supplémentaire, prendre contact avec:

Canadian Pensioners
Concerned Incorporated
Section de l'Ontario
51, rue Bond
Toronto (Ontario)
M5B 1X1
Téléphone: (416) 368-5222

United Senior Citizens of Ontario Incorporated établit des contacts avec des clubs et des centres dans tout l'Ontario, étudie les problèmes des personnes âgées et les présente aux divers organismes gouvernementaux. De nombreux clubs de personnes âgées de la province sont affiliés à United Senior Citizens of Ontario qui publie dix fois par an un bulletin intitulé **The Voice**. Pour s'abonner (\$2,50 environ par an), s'adresser à:

United Senior Citizens of
Ontario Incorporated
3505 ouest, boul. Lakeshore
Toronto (Ontario)
M8W 1N5
Téléphone: (416) 252-2021

Comment résoudre certains problèmes

Les questions qui préoccupent le plus souvent les personnes âgées et celles qui approchent de la retraite sont la santé, le logement, les ressources financières, les dispositions légales, la nutrition et la préparation à la retraite. Un groupe de personnes âgées pourrait rendre un service très appréciable en se chargeant d'organiser des séances d'information et de discussions au cours desquelles les participants exposeraient leurs problèmes. Ensemble ils en trouveraient sans

doute plus facilement la solution. Les sources d'information ne manquent pas: centres communautaires, services gouvernementaux et secteur privé.

Centres d'information

En Ontario, on trouve des centres d'information communautaire dans la plupart des grandes villes et dans de nombreuses localités plus petites. Le personnel est au courant de tous les services disponibles dans la région. Si, dans votre région il y a un centre d'information communautaire, vous le trouverez à la lettre "i" (information), dans les pages jaunes de l'annuaire du téléphone.

Le centre d'information communautaire de la Communauté urbaine de Toronto a publié un guide des programmes et services susceptibles d'intéresser les personnes âgées de Toronto. Il est intitulé **Information for Seniors**. Ce guide contient des renseignements sur une vaste gamme de sujets, notamment les pensions et l'aide financière, les impôts, les services de santé, l'aide à domicile; il suggère certaines activités et des lieux intéressants à visiter.

On peut se procurer l'édition 1980 du guide à l'adresse suivante:

Centre d'information
communautaire
Communauté urbaine de
Toronto
34 est, rue King, 3^e étage
Toronto (Ontario)
M5C 1E5
Téléphone: (416) 863-0505

Bell Canada

Bell Canada offre un grand choix d'appareils et de services. Avant de vous décider, renseignez-vous sur les options qui vous sont offertes et sur les différents prix de revient, puis faites le choix qui convient le mieux à vos besoins. Dans les premières pages de l'annuaire téléphonique, vous trouverez des indications sur les moyens de réduire vos frais au minimum et des renseignements sur la façon d'utiliser au mieux le service. On y trouve en outre des renseignements sur la compagnie: à quel service s'adresser en cas de réclamations, comment s'assurer que l'on a vraiment affaire à un employé de la Bell, etc . . .

Il est particulièrement intéressant pour les personnes âgées de savoir comment bénéficier de l'exemption des frais d'assistance annuelle. Si vous avez 65 ans ou plus ou si vous souffrez d'une infirmité permanente qui vous empêche de vous servir de l'annuaire, vous devriez faire une demande d'exemption des frais d'assistance annuelle. Vous pouvez vous procurer les formules de demande au bureau de Bell Canada ou à un Phonecentre.

Bell Canada a également un centre de télécommunication à l'intention des personnes qui ont de la difficulté à utiliser le téléphone à cause de troubles de l'ouïe, de la parole, de la vue ou de la motricité. On peut appeler le centre pour avoir des renseignements sur l'équipement et les services disponibles. Dans la Communauté urbaine de Toronto

composer le 599-2360. En dehors de Toronto composer le 1-800-268-9243 (appel gratuit).

Bureau des services au consommateur

Dès réception d'une lettre d'un consommateur se plaignant de pratiques déloyales de la part d'une entreprise quelconque, de visites d'imposteurs se faisant passer pour des inspecteurs de banque, de la malhonnêteté de soi-disant spécialistes en réparations de maison et de vendeurs de souscriptions, le bureau des services au consommateur du ministère de la Consommation et du Commerce fait une enquête. Il publie également plusieurs brochures susceptibles d'intéresser les personnes âgées.

Consumer Tips for Senior Citizens

donne une liste des méthodes utilisées le plus souvent par les escrocs pour extorquer de l'argent. Lisez la brochure et gardez-la près du téléphone.

Protecting your travel dollar

explique comment éviter les abus de confiance en ne s'adressant qu'à des organisations et des agences de voyages autorisées. On y trouve aussi des conseils généraux sur les voyages.

Attention aux marchands de rêve et à leurs promesses

met en garde contre les cours d'épanouissement personnel, de la danse à la perte de poids, qui sont souvent d'un prix élevé et s'accompagnent fréquemment d'onéreux contrats à long terme.

Attention aux organisations de bienfaisance frauduleuses — soyez un donateur prudent signale certaines des entreprises frauduleuses les plus courantes telles que les demandes de dons par téléphone, les cirques et fêtes et les marchandises vendues ostensiblement à des fins charitables. On y trouvera également des directives touchant les dons charitables.

The Consumer Protection Act and How it Helps You, the Consumer vous explique quels sont vos droits aux termes de la loi sur la protection du consommateur et comment celle-ci vous protège des problèmes possibles lorsque vous achetez des marchandises ou des services ou que vous empruntez de l'argent. Pour obtenir un exemplaire de ces publications, écrire à l'adresse suivant:

Ministère de la Consommation
et du Commerce
Centre d'information des
consommateurs
555, rue Yonge
Toronto (Ontario)
M7A 2H6
Téléphone: (416) 963-1111
(on accepte les appels à frais
virés)

Logement

Pour beaucoup de personnes âgées, la solution idéale consiste à rester chez soi entouré de sa famille et de ses voisins. À cette fin, de nombreuses entreprises, organismes bénévoles et de service social, et services du gouvernement ont mis au point des programmes à leur intention. Cela permet entre autres

aux personnes âgées d'obtenir des remises sur le mazout (renseignez-vous auprès de votre fournisseur local sur les meilleurs prix par gallon ou par litre et sur les taux consentis aux personnes âgées), de se faire aider pour entretenir et réparer leur maison, et de se faire servir des repas chauds plusieurs fois par semaine par l'entremise du programme de repas à domicile, du Diner's Club ou du centre local pour personnes âgées. Le gouvernement provincial offre également des subventions directes pour aider les retraités qui sont propriétaires ou locataires de leur maison, à payer leurs impôts fonciers (pour plus de renseignements sur ce programme voir page 14).

Cependant, nombreuses sont les personnes âgées qui décident de vendre leur maison, soit parce que leur famille a grandi et s'est installée ailleurs, soit parce que leur revenu décroît quand elles prennent leur retraite et qu'elles n'ont plus besoin d'un logement aussi cher. Elles peuvent alors choisir entre plusieurs types de logement.

On trouve des logements locatifs à loyer modéré pour personnes âgées un peu partout dans la province. Ces logements sont offerts par des sociétés sans but lucratif, les gouvernements municipaux et le ministère du Logement aux personnes âgées qui sont en état de prendre soin d'elles-mêmes et ne sont pas confinées au lit. Le ministère du Logement a publié deux brochures sur les appartements réservés aux personnes âgées.

La brochure intitulée **Logement pour personnes âgées** a pour but d'aider ces dernières à décider si le genre de logement subventionné par la province leur conviendrait et si elles remplissent les conditions nécessaires pour en obtenir un.

Votre logis — Guide à l'intention des personnes âgées est une autre brochure qui pourrait aider ces dernières à décider si elles devraient emménager dans un immeuble d'appartements subventionnés. Ce guide décrit en détail les installations et services qui existent dans les complexes subventionnés par la province ainsi que les règlements que les locataires sont tenus de respecter.

Pour obtenir les publications ci-dessus, et d'autres renseignements, s'adresser au:

Ministère du Logement
Direction des Communications
56 ouest, rue Wellesley,
2^e étage
Toronto (Ontario)
M7A 2K4
Téléphone: (416) 965-9784

Pour avoir des renseignements sur les logements offerts aux personnes âgées par les gouvernements municipaux locaux et les sociétés sans but lucratif, adressez-vous à votre municipalité ou au centre d'information communautaire.

Les personnes âgées qui désirent emménager dans un de ces appartements à loyer modéré doivent faire leur demande bien à l'avance car il y a souvent une liste d'attente.

Les foyers pour personnes âgées ont été créés par des organisations fraternelles, religieuses et municipales à l'intention des citoyens du troisième âge qui ont besoin quotidiennement de soutien et de protection.

Les foyers municipaux et de bienfaisance offrent à leurs pensionnaires le vivre et le couvert et parfois des soins prolongés. On recommande que toute une gamme d'activités y soit proposée aux personnes âgées.

Lorsque cela est possible, toute admission dans un foyer devrait être prévue à l'avance et la personne âgée devrait d'abord visiter le foyer avant de se décider. Pour l'aider à faire ce choix, le ministère des Services sociaux et communautaires a dressé une liste des foyers pour personnes âgées.

Pour obtenir cette liste et d'autres renseignements sur les foyers pour personnes âgées, s'adresser au:

Ministère des Services sociaux
et communautaires
Services aux personnes âgées
Édifice Hepburn, 4^e étage
Queen's Park
Toronto (Ontario)
M7A 1E9
Téléphone: (416) 965-7695

Les maisons de repos et les foyers de soins spéciaux prodiguent des soins particuliers à ceux qui ont besoin d'au moins une heure et demie de soins infirmiers par jour. Les demandes peuvent être faites dans le cadre du programme de soins prolongés par l'entremise du médecin de famille.

Pour obtenir des informations sur les maisons de repos de l'Ontario, les foyers de soins spéciaux et le programme de soins prolongés, s'adresser au:

Ministère de la Santé
Programme de soins prolongés
880, rue Bay, 5^e étage
Toronto (Ontario)
M7A 2C2
Téléphone: (416) 965-1505

Infirmières visiteuses et aides familiales

Grâce aux infirmières visiteuses et aux aides familiales les personnes âgées peuvent continuer à vivre chez elles. Les municipalités, aidées du gouvernement provincial, peuvent fournir une aide financière aux personnes qui ont besoin de ces services et n'ont pas les moyens de les payer.

Le ministère des Services sociaux et communautaires publie une brochure intitulée **Les visiteurs à votre service**. Vous pouvez vous en procurer un exemplaire en vous adressant au:

Ministère des Services sociaux et communautaires
Direction des communications
Édifice Hepburn, 7^e étage
Queen's Park
Toronto (Ontario)
M7A 1E9
Téléphone: (416) 965-7825

Programme de soins à domicile

Les infirmières de la santé publique inscrites auprès du ministère de la Santé dispensent de nombreux services. Elles peuvent vous renseigner sur les programmes

destinés aux personnes à revenu modéré et les appartements pour personnes âgées, elles se rendent même chez les particuliers pour les conseiller.

Pour de plus amples détails sur la brochure intitulée **Une convalescence rapide chez soi**, publiée par le ministère de la Santé, veuillez vous reporter à la page 16.

Aide financière

Il existe plusieurs programmes d'aide financière aux personnes âgées administrés à tous les paliers de gouvernement.

Pension de la sécurité de la vieillesse (PSV)

Si vous avez 65 ans ou plus et que vous remplissiez certaines conditions de séjour au Canada, vous pouvez avoir droit à une pension complète ou partielle aux termes de la Loi sur la sécurité de la vieillesse. Des brochures explicatives et des formules de demande de cette pension — et *seulement* cette pension — sont à votre disposition dans les bureaux de poste.

Le supplément de revenu garanti (SRG) est une allocation accordée aux bénéficiaires de la pension de la sécurité de la vieillesse qui ont besoin d'une aide financière supplémentaire.

L'allocation de conjoint est une aide financière supplémentaire accordée au conjoint âgé de 60 à 65 ans d'un bénéficiaire du supplément de revenu garanti.

Pour de plus amples renseignements sur la PSV et le SRG s'adresser au:

Ministère de la Santé et du
Bien-être social
Sécurité de la vieillesse
Supplément de revenu garanti
Case postale 6000
Succursale 'Q'
Toronto (Ontario) M4T 2P6
Téléphone: (416) 423-6900

ou à tout bureau de district de la sécurité du revenu.

Régime de pensions du Canada (RPC)

Le régime de pensions du Canada est un programme d'assurance sociale à cotisations qui procure des pensions d'invalidité et de retraite aux personnes âgées ainsi qu'une pension au conjoint survivant. Une indemnité globale peut également être versée en cas de décès, ainsi que des prestations aux enfants à charge admissibles des cotisants invalides ou décédés. Les pensions de retraite sont payables à 65 ans à toute personne qui a versé les cotisations prescrites au régime. (On a droit à la pension même si l'on continue à travailler régulièrement.) La pension d'invalidité et les prestations aux survivants du cotisant sont payées si une personne a cotisé pendant la période minimale d'admissibilité. Il faut noter toutefois que, pour avoir droit à une pension d'invalidité en vertu du régime de pensions du Canada, il faut que l'invalidité soit grave et prolongée et non de courte durée. Le régime de pensions du Canada couvre toutes les provinces du

Canada à l'exception du Québec qui a son propre régime de pension très semblable au régime national. Les prestations ne sont pas versées automatiquement; il faut en faire la demande.

Les conditions d'admissibilité aux prestations du RPC varient selon les circonstances; pour de plus amples renseignements, adressez-vous au bureau de district du régime de pensions du Canada le plus proche.

Assurance-chômage

Le programme d'assurance-chômage est destiné à protéger le travailleur canadien qui peut se trouver au chômage pour des raisons diverses. À l'âge de 65 ans, les travailleurs n'ont plus besoin de payer les cotisations d'assurance-chômage mais perdent également leur droit aux prestations d'assurance-chômage. Cependant, une somme unique est payée à 65 ans à quiconque a travaillé et payé les primes d'assurance-chômage pendant 20 semaines au cours de l'année précédente. On trouvera des détails à ce sujet dans la brochure intitulée **Assurance-chômage à l'âge de 65 ans** que l'on peut se procurer ainsi que des formules de demande dans tous les centres d'emploi du Canada.

Allocation aux anciens combattants

Si vous-même ou un membre de votre famille avez servi dans les forces canadiennes et que vous soyez dans le besoin, vous avez peut-être droit à l'assistance spéciale décrite dans la brochure intitulée **Les allocations aux anciens combattants et les alloca-**

tions de guerre pour les civils. Pour obtenir un exemplaire de cette brochure, adressez-vous au bureau de district le plus proche du ministère des Affaires des anciens combattants que vous trouverez à la rubrique 'gouvernement' dans votre annuaire téléphonique.

Régime de revenu annuel garanti pour les personnes âgées (GAINS-A)

Ce régime du gouvernement de l'Ontario assure un revenu annuel minimal aux personnes âgées de 65 ans et plus qui remplissent certaines conditions de séjour dans la province et dont le revenu est inférieur à un seuil déterminé.

L'admissibilité aux prestations du régime GAINS-A est automatiquement étudiée dans le cas des bénéficiaires de la pension de la sécurité de la vieillesse (PSV) et du supplément de revenu garanti (SRG) du gouvernement fédéral. *Il n'est pas nécessaire de faire une demande.*

Les personnes qui ont eu 65 ans avant le 7 avril 1976, qui, pendant les cinq années consécutives précédant ladite date étaient domiciliées au Canada et, pendant la dernière année, en Ontario, et qui n'ont pas droit à la PSV peuvent être admissibles dans certains cas au régime GAINS-A. Toutefois, dans ce cas, *il faut faire une demande d'admissibilité au régime GAINS-A.* Pour de plus amples renseignements, s'adresser au centre d'information GAINS-A.

À Toronto, composez le 965-8470.

Si vous habitez la région dont l'indi-

catif régional est 807, demandez à la téléphoniste le zénith 8-2000 (appel gratuit). Partout ailleurs en Ontario, composez directement le 1-800-268-7121 (appel gratuit).

Carte de personne âgée de l'Ontario et régime de médicaments gratuits

Les personnes âgées de plus de 65 ans bénéficiaires de la pension de la sécurité de la vieillesse (PSV) reçoivent automatiquement une carte numérotée de personne âgée de l'Ontario qui leur donne le droit de bénéficier du régime de médicaments gratuits de l'Ontario et d'autres avantages provinciaux. On reçoit généralement la carte au cours du mois qui suit le premier paiement de la PSV. Le régime de médicaments gratuits ne prend pas effet dès le jour des 65 ans mais à partir de la date inscrite sur la carte.

Il faut faire une demande d'admissibilité au régime de médicaments gratuits, si l'on a 65 ans ou plus et que:

- l'on ne reçoit pas de chèque de la PSV du gouvernement fédéral
- l'on n'a pas reçu de carte de personne âgée de l'Ontario et
- l'on a résidé en Ontario pendant 12 mois consécutifs comme citoyen canadien ou résident permanent (immigrant reçu).

Il faut faire sa demande au cours du mois de son 65^e anniversaire ou du 12^e mois de résidence si celui-ci survient après l'anniversaire.

D'autres personnes peuvent également bénéficier du régime de médicaments gratuits de l'Ontario, parmi lesquelles les bénéficiaires de

l'assurance sociale générale et des prestations familiales, les pensionnaires des établissements où sont prodigués des soins prolongés ou des soins spéciaux et les bénéficiaires de soins à domicile.

Cartes non numérotées

Les personnes âgées qui n'ont pas résidé en Ontario pendant 12 mois consécutifs et qui ne reçoivent pas la PSV peuvent faire une demande de carte non numérotée. Cette carte est reconnue par certains établissements et entreprises de loisirs et permet aux personnes âgées de bénéficier de tarifs réduits. Bien qu'elle ne permette pas de profiter du régime de médicaments gratuits, elle donne droit à tous les autres avantages offerts aux personnes âgées. Dès qu'on a résidé 12 mois consécutifs en Ontario, il faut faire une demande de carte numérotée pour pouvoir bénéficier du régime de médicaments gratuits.

Pour se procurer les formules de demande de ces deux cartes, s'adresser au:

Ministère de la Santé
Régime de médicaments
gratuits
C.P. 21 000, Succursale A
Toronto (Ontario) M5W 1Y5
Téléphone: (416) 965-9337

Pharmacies

Une carte numérotée de personne âgée permet à son propriétaire d'obtenir gratuitement les médicaments qui figurent dans le formulaire des médicaments gratuits de l'Ontario.

Le pharmacien doit noter le numéro et rendre la carte à son propriétaire. L'ordonnance doit être rédigée en Ontario et doit être remplie par un médecin ou un dentiste qui a un permis d'exercer en Ontario. De plus, certaines pharmacies offrent des réductions sur les médicaments vendus sans ordonnance, et certaines ont leur propre carte.

Pour plus de détails, prendre contact avec la pharmacie locale ou le centre de personnes âgées le plus proche.

Autres prestations

Si vous ou votre conjoint avez 65 ans ou plus et que vous soyez domicilié en Ontario depuis au moins 12 mois, vous pouvez bénéficier gratuitement et quel que soit votre revenu du régime d'assurance-maladie de l'Ontario (OHIP). Vous devez faire une demande sur une des formules fournies à cet effet par les bureaux de district du régime d'assurance-maladie (OHIP).

Prestations familiales

Les prestations familiales sont offertes dans le cadre d'un programme provincial d'assistance financière. Elles sont accordées à certaines familles et personnes afin de les aider à faire face à leurs dépenses quotidiennes. Elles sont également fournies, en plus d'autres formes d'aide financière et de service, pour répondre à des besoins spéciaux.

Les femmes de 60 ans ou plus qui sont célibataires, divorcées ou séparées sont admissibles au programme de prestations familiales.

Si vous recevez des prestations familiales et que vous ayez des enfants à charge, vous pouvez également obtenir gratuitement des soins dentaires de base et autres services tels que des conseils en matière de famille, de crédit et de nutrition et bénéficier de l'aide juridique.

Les personnes qui bénéficient de prestations familiales et qui vivent dans un foyer pour personnes âgées, une institution de bien-faisance ou une maison de repos reçoivent le montant nécessaire à leur entretien ainsi qu'une certaine somme mensuelle pour couvrir leurs dépenses personnelles.

Pour de plus amples renseignements touchant les demandes de prestations familiales, s'adresser au bureau régional du ministère des Services sociaux et communautaires le plus proche de chez soi (voir la liste en page 25).

Assistance sociale générale (ASG)

Si vous avez un besoin immédiat d'aide financière, vous pouvez faire une demande d'assistance sociale générale à votre municipalité. Le requérant devra soumettre un état de ses ressources financières et de ses besoins.

Les municipalités peuvent fournir deux types d'aide financière: l'assistance sociale générale et une somme supplémentaire pour couvrir des débours spéciaux.

L'assistance sociale générale est une allocation hebdomadaire ou mensuelle semblable aux prestations familiales. Elle est destinée à

couvrir les dépenses de première nécessité.

Il existe en outre deux allocations dont peuvent bénéficier les personnes qui ont besoin d'argent à des fins précises: l'assistance spéciale et l'aide supplémentaire. Ces prestations sont destinées à couvrir, le cas échéant, les frais de déménagement, les honoraires de chirurgiens, dentistes ou opticiens, le coût de membres artificiels ou d'auxiliaires auditifs, les frais de déplacement pour se rendre chez un médecin, les frais de funérailles et enterrement; elles servent aussi à procurer un peu d'argent personnel aux personnes qui se trouvent dans des maisons de repos et à payer les suppléments de loyer et autres besoins extraordinaires.

Avant de dépenser l'argent ou de vous engager à payer certains frais, il faut consulter l'administrateur de l'assistance sociale générale. Aucune procédure n'est prévue si la demande de prestation est refusée par l'administrateur.

Pour tout renseignement supplémentaire sur l'assistance sociale générale, adressez-vous au bureau des services sociaux de votre municipalité.

Le ministère des Services sociaux et communautaires a publié le dépliant **Avantages sociaux** qui donne des renseignements sur les prestations familiales, l'assistance sociale générale, et les programmes GAINS. Pour en obtenir un exemplaire, s'adresser au:

Ministère des Services sociaux
et communautaires
Direction des communications
Édifice Hepburn, 7^e étage
Queen's Park
Toronto (Ontario) M7A 1E9
Téléphone: (416) 965-7825

Subventions à l'impôt foncier et à la taxe de vente de l'Ontario

Lors de la présentation du budget en avril, le Trésorier de l'Ontario a annoncé le lancement d'un programme destiné à alléger le fardeau que représentent pour les personnes âgées de l'Ontario les impôts municipaux et scolaires et les taxes de vente. Aux termes de ce règlement, certains retraités pourront bénéficier d'une subvention à l'impôt foncier, d'une valeur pouvant aller jusqu'à \$500 et d'une subvention à la taxe de vente de \$50.

Pour avoir des renseignements supplémentaires, appelez, gratuitement, le centre multilingue d'information du ministère du Revenu:

Ministère du Revenu
Direction du revenu garanti et
des crédits d'impôt
Queen's Park
Toronto (Ontario) M7A 2B3

- Dans la Communauté urbaine de Toronto, composez le 965-8480
- Dans la région où l'indicatif régional est 807, demandez à la téléphoniste le zénith 8-2000
- Partout ailleurs en Ontario composez le 1-800-268-7121 (appel gratuit).

Impôt fédéral sur le revenu

Les personnes âgées doivent

remplir tous les ans une déclaration d'impôts, quel que soit leur revenu imposable, pour obtenir le crédit d'impôt de l'Ontario qui leur revient.

Revenu Canada a publié une série de brochures d'information afin d'aider les contribuables à remplir leur déclaration d'impôts. Un de ces dépliants intitulé ***L'impôt sur le revenu et les personnes âgées*** s'adresse particulièrement aux personnes âgées. Il décrit les situations et les problèmes fiscaux particuliers aux personnes âgées et à celles qui vivent d'une pension de retraite.

Pour ce qui a trait aux impôts, on peut obtenir gratuitement dépliants et renseignements, en s'adressant au bureau de district des impôts à Ottawa, Kingston, Belleville, Toronto, Hamilton, Kitchener, St. Catharines, London, Windsor, Sudbury et Thunder Bay. Ces bureaux figurent à la rubrique 'gouvernement' dans tous les annuaires téléphoniques.

Réduction des frais bancaires et autres avantages offerts aux personnes âgées

De nombreuses banques et compagnies de fiducie offrent à leurs clients âgés des services et avantages spéciaux. Pour de plus amples informations sur l'admissibilité aux services offerts, adressez-vous à votre banque ou à votre compagnie de fiducie locale.

Testaments et sociétés commémoratives

Tout le monde, et plus particulièrement les personnes âgées, devrait préparer un testament en règle.

Si vous n'avez pas d'avocat, ou que vous n'avez pas les moyens de payer les honoraires d'un homme de loi, vous pouvez avoir recours à l'assistance juridique. Il y a 46 directeurs d'assistance juridique dans la province. Pour obtenir leur adresse, adressez-vous aux bureaux régionaux du ministère des Services sociaux et communautaires que vous trouverez au dos de cette brochure ou à:

Monsieur John Beaufoy,
Agent d'information
Régime d'aide juridique
de l'Ontario
145 ouest, rue King
Toronto (Ontario) M5H 3L7
Téléphone: (416) 361-0766

Le régime d'aide juridique de l'Ontario a publié une brochure intitulée **Do You Need Legal Help?** que vous pouvez vous procurer dans les bureaux mentionnés ci-dessus.

L'Association canadienne des sociétés commémoratives est une organisation sans but lucratif qui informe les intéressés sur les moyens d'organiser à l'avance des funérailles simples, mais convenables et à un prix modeste. Cette association a des bureaux locaux à Guelph, Hamilton, Kingston, Kitchener-Waterloo, London, la péninsule du Niagara, Ottawa, Peterborough, Thunder Bay, Toronto, Windsor et Sudbury.

En Ontario, adressez-vous à:

Federation of Ontario
Memorial Societies
C.P. 96, Succursale A
Weston (Ontario) M9N 3M6
Téléphone: (416) 241-6274

Santé

Les ambulances Saint-Jean offrent des cours de soins infirmiers chez soi au grand public, y compris des soins aux patients à domicile. Elles ont également mis au point un programme spécial de soins de santé pour les personnes âgées pour aider les gens du troisième âge à comprendre le processus de vieillissement, à développer leur confiance en eux et à se maintenir en bonne santé. Les personnes âgées s'y initient aux premiers soins, aux soins infirmiers à domicile, à la diététique et à la prévention des accidents. Elles se renseignent sur l'usage et le mauvais usage des médicaments et sur les problèmes physiques associés à l'âge. Pour avoir des informations supplémentaires sur l'un de ces cours, y compris les soins aux personnes âgées, adressez-vous au bureau local des ambulances Saint-Jean, ou écrivez à l'adresse suivante:

Provincial Nursing Consultant
St. John Ambulance
46 est, rue Wellesley
Toronto (Ontario)
M4Y 1G5

La Croix Rouge et les ambulances Saint-Jean offrent toute une gamme de cours en premiers soins depuis les pratiques courantes jusqu'aux urgences et aux techniques de survie de base. Pour tout renseignement supplémentaire, adressez-vous au bureau le plus proche de chez vous.

Le ministère de la Santé publie des brochures et des guides et réalise

des films sur l'hygiène générale. On trouvera ci-dessous les brochures qui risquent d'intéresser particulièrement les personnes âgées.

Vieillir, réalité et idée préconçue

explique que le vieillissement est un processus naturel qui n'empêche pas les gens de mener une vie active aussi intéressante que celle des jeunes. La brochure donne également quelques conseils sur l'hygiène personnelle à observer quand on vieillit.

Le cancer en voie d'être dompté est un rapport sur les différents types de cancer, la façon dont ils attaquent l'organisme et s'y propagent, les habitudes de vie qui prédisposent au cancer. La brochure suggère sept mesures à prendre pour éviter le cancer.

La dépression mentale indique par quels symptômes se manifestent les troubles émotionnels et recommande quoi faire.

Le diabète, une maladie maîtrisée répond à de nombreuses questions sur le diabète — ce qu'est la maladie, qui en souffre et si elle peut être évitée. La brochure expose également les différents moyens de maîtriser le diabète et montre comment les gens affligés de cette maladie peuvent mener une vie pleine et saine.

Le médecin de famille souligne l'importance d'avoir un médecin de famille qui soit au courant des antécédents médicaux de la famille toute entière.

Une convalescence rapide chez soi décrit le programme de soins à

domicile et indique qui peut en bénéficier.

Des moyens sains de lutter contre le stress décrit les aspects bénéfiques et nocifs de la tension mentale et émotionnelle et explique comment le corps et l'esprit réagissent devant le stress. La brochure décrit comment la relaxation et les loisirs peuvent nous aider à retrouver l'équilibre dans notre vie quotidienne.

In an Emergency ... traite des services d'ambulances en Ontario, des méthodes utilisées par le personnel des ambulances en réponse à une urgence et de ce que l'on peut faire pour aider.

Le Régime de médicaments gratuits de l'Ontario pour les personnes âgées décrit le régime et explique qui y est admissible.

Le Régime d'assurance-maladie de l'Ontario — guide général décrit les services offerts aux résidents de l'Ontario, aux nouveaux arrivants et aux anciens résidents qui reviennent dans la province.

Pain Pills traite de l'analgésique ASA, de ses points forts et de l'usage qui doit en être fait par l'enfant et par l'adulte. La brochure signale les risques qu'il y a à absorber de l'ASA et à en garder chez soi et explique quoi faire si quelqu'un en avale accidentellement une quantité importante.

Dormir régulièrement décrit deux aspects distincts du sommeil, fait la liste de certains troubles du sommeil et donne des conseils sur la

façon de parvenir à dormir régulièrement.

Un sourire en toute saison —
Quelques renseignements sur les dentiers passe en revue les besoins de l'utilisateur de dentier. On y décrit différents types de dentiers et on y suggère de bonnes habitudes d'hygiène dentaire.

Le guide du touriste sur le Régime d'assurance-maladie de l'Ontario décrit les services assurés aux résidents de l'Ontario qui voyagent à l'extérieur de la province et offre des renseignements utiles aux touristes et aux nouveaux arrivants.

À propos de votre ordonnance est un guide qui explique les trois niveaux de classification des remèdes dans la province; il donne un bref historique de Parcost et du régime de médicaments gratuits et de ce qu'ils offrent aux consommateurs.

Guide de santé-vacances donne des conseils de sécurité à suivre lorsque l'on organise ses vacances et explique aux voyageurs où se procurer des renseignements en matière de santé.

On peut se procurer les publications ci-dessus à l'adresse suivante:

Centre d'information santé
 Ministère de la Santé
 Édifice Hepburn, 9^e étage
 Queen's Park
 Toronto (Ontario) M7A 1S2
 Téléphone: (416) 965-3101

Santé et condition physique, publié par la Direction générale de la Santé et du Sport amateur, est un

guide de la condition physique qui donne des renseignements sur l'exercice et la nutrition.

Allez-y lentement, publié par la Direction générale de la Santé et du Sport amateur, est un ensemble de deux livrets qui encourage les personnes âgées à rester en forme sans danger et de façon efficace. Les brochures sont gratuites et l'on peut s'en procurer des exemplaires à l'adresse suivante:

Direction générale de la Santé
 et du Sport amateur
 Promotion et communications
 365 ouest, avenue Laurier
 10^e étage
 Ottawa (Ontario) K1A 0M5

Le ministère des Affaires culturelles et des Loisirs publie également une brochure intitulée **Guide de la mise en condition physique individuelle**. (Pour la commander voir page 24)

Alimentation et nutrition

La hausse continue du coût de la vie peut poser un problème supplémentaire, tout particulièrement dans le domaine de l'alimentation, aux personnes âgées dont le revenu ou la pension est fixe. Par ailleurs, c'est un fait qu'un grand nombre de personnes âgées ont tendance à perdre intérêt pour ce qu'elles mangent et à ne pas prêter attention à la valeur nutritive de leur alimentation. Là encore, un grand nombre d'organismes et d'associations ont publié des documents dans le but d'aider les personnes âgées à préparer leurs repas selon les règles d'un régime alimentaire bien équilibré.

To Your Health in Your Second Fifty Years est une publication particulièrement intéressante pour les personnes âgées. On peut se la procurer pour 30 cents à l'adresse suivante:

Dairy Bureau of Canada
20, rue Holly
Toronto (Ontario) M4S 2E6
Téléphone: (416) 485-4453

Il suffit souvent d'une recette nouvelle pour stimuler l'appétit et encourager les personnes âgées à préparer des repas savoureux et nourrissants. On peut trouver de bons livres de cuisine à la bibliothèque locale ou en librairie.

On trouvera ci-dessous les titres de certains de ces livres qui pourraient être utiles aux personnes âgées:

Cooking for One de Norah Mannion Wilmot; imprimé au Canada par J. J. Douglas, N. Vancouver, C.-B. (prix de \$2,95)

Easy Cooking for One or Two, de Louise Davies; recettes conçues pour le cours de cuisine des retraités de la section de nutrition gériatrique du collège Queen Elizabeth de l'université de Londres en Grande Bretagne; publié dans la série Penguin 1972 (réimprimé en 1975) et vendu au prix de \$2,95.

Food and Fitness, petit livre de 96 pages, avec illustrations en couleurs, vendu pour 30 cents l'exemplaire par:

L'Association des hôpitaux de l'Ontario
Service des publications
150, promenade Ferrand
Don Mills (Ontario) M3C 1H6

Le plaisir de bien manger — brochure de 26 pages qui expose les besoins nutritionnels selon l'âge. Elle est envoyée gratuitement par:

Mutual Life of Canada —
La Mutuelle du Canada
Service des relations publiques
227 sud, rue King
Waterloo (Ontario) N2J 4C5

The Senior Chef, livret de 48 pages qui contient des recettes économiques, faciles à préparer, ainsi que des renseignements utiles sur l'achat et la conservation des produits alimentaires. On peut se le procurer pour \$1 à l'adresse suivante:

Ministère de la Santé
Division de la nutrition
1515, rue Blanshard
Victoria, C.-B. V8W 3C8

Nous donnons ci-dessous la liste des divers ministères gouvernementaux qui publient d'excellents dépliants gratuits sur l'alimentation et la nutrition:

Ministère de la Santé
et du Bien-être social
Information — Éducation
Direction générale de la
protection de la santé
2301, avenue Midland
Scarborough (Ontario)
M1P 4R7

Ministère de l'Agriculture
Services d'information
Ottawa (Ontario) K1A 0C7

Ministère de la Santé de
l'Ontario
Direction des communications
Édifce Hepburn, 9^e étage

Queen's Park
Toronto (Ontario) M7A 1F2

Ministère de l'Agriculture et
de l'Alimentation
Direction de l'information
801, rue Bay, 12^e étage
Toronto (Ontario) M7A 1A5

De plus, la plupart des entreprises de produits alimentaires offrent des publications intéressantes et utiles qui sont distribuées dans les magasins d'alimentation et proposées au public sur les étiquettes des produits alimentaires et les coupons et dans les revues.

Travail bénévole

Les hôpitaux, les écoles, les organismes de services sociaux et les organisations culturelles et récréatives de votre région ont tous besoin de volontaires. Si vous voulez offrir vos services, renseignez-vous auprès du bureau de travail bénévole de votre localité (souvent associé au centre d'information communautaire) ou au conseil de planification des services sociaux (Social Planning council).

Services de bénévolat des personnes âgées

Le service "Senior VIPs" aide à mettre en rapport les individus et les organisations qui ont besoin d'aide et les personnes âgées de la Communauté urbaine de Toronto qui sont prêtes à rendre service.

Les "Senior VIPs" invitent les résidents de Toronto qui sont à la retraite et ont plus de 55 ans à se présenter pour une entrevue à l'un de leurs bureaux situés au centre de

Toronto, à Etobicoke, à North York et à Scarborough.

Pour prendre rendez-vous, appelez le service "Senior VIP" au: 923-4477 ou aux numéros suivants
231-6521 à Etobicoke
481-6194 à North York
264-2308 à Scarborough
961-6888 à Toronto

Associated Senior Executives

L'association intitulée Associated Senior Executives est une organisation bénévole constituée d'hommes et de femmes retirés des affaires et âgés de 65 ans ou plus. Ils offrent des conseils de gestion pour des honoraires modiques à toute entreprise qui le leur demande. Ils ont généralement pour clients de petites entreprises de fabrication, détail, commercialisation et autres.

Pour obtenir des renseignements supplémentaires, s'adresser à:

Associated Senior Executives
67, rue Yonge
Toronto (Ontario) M5E 1J8
Téléphone: (416) 364-7316

Programme d'échange de compétences

Certains groupes de personnes âgées se sont organisés pour établir un programme d'échange de compétences dans leur localité. Si vous désirez vous renseigner pour organiser un programme de ce style dans votre collectivité, prenez contact avec le responsable des personnes âgées du bureau du ministère des Services sociaux et communautaires de votre région. Vous trouverez la liste de ces bureaux à la page 25.

Programme d'entraide des bénévoles du troisième âge

Le programme d'entraide des bénévoles du troisième âge du ministère des Services sociaux et communautaires s'adresse particulièrement aux retraités qui veulent faire du travail bénévole dans leur collectivité. Ce sont des femmes et des hommes d'au moins 55 ans, en bonne santé et capables de se déplacer aisément qui connaissent bien leur localité et sont prêts à s'engager, pendant un an d'abord, à rendre des services à d'autres personnes âgées de la collectivité.

En tant que travailleurs bénévoles du ministère, ils renseignent les autres personnes âgées de la localité sur les programmes et les services publics à leur disposition et aident les gens qui en ont besoin à utiliser ceux qui les intéressent. Outre leur rôle d'agents de liaison, les bénévoles doivent répondre aux besoins individuels de la collectivité.

Si vous désirez participer au programme d'entraide ou contacter le travailleur bénévole du troisième âge de votre région, adressez-vous au bureau régional du ministère (voir la liste à la page 25) ou au:

Ministère des Services sociaux
et communautaires
Service aux personnes âgées
Édifice Hepburn, 4^e étage
Queen's Park
Toronto (Ontario) M7A 1E9
Téléphone: (416) 965-7695

Avantages offerts aux personnes âgées

Voyages

Ceux qui aiment les voyages doivent savoir que certaines compagnies ferroviaires, aériennes, routières et locales offrent des tarifs réduits aux personnes âgées de 65 ans et plus. Pour de plus amples renseignements, adressez-vous aux compagnies de transports.

La section des ventes et des services à la clientèle du ministère de l'Industrie et du Tourisme, qui donne gratuitement des renseignements en matière de voyage à tous les résidents de l'Ontario, publie aussi une brochure intitulée **Guide to Travel in Ontario for Seniors** qui donne des renseignements sur les principales attractions touristiques dont les personnes âgées de 65 ans peuvent bénéficier à tarif réduit. Pour de plus amples renseignements, s'adresser à:

Tourisme Ontario
Édifice Hearst, 3^e étage
Queen's Park
Toronto (Ontario) M7A 2E5
Téléphone: (416) 965-4008
(On peut appeler ce numéro à frais virés de n'importe quel endroit d'Amérique du Nord)

Éducation permanente

La retraite procure des heures de loisirs que l'on peut consacrer à l'apprentissage d'un nouveau passe-temps et de nouvelles activités. De nos jours, les possibilités offertes aux personnes âgées sont plus nombreuses que jamais.

Cours d'éducation permanente

L'idée que l'éducation devrait être une expérience qui s'étend sur toute la vie se répand de plus en plus et les recherches ont prouvé que l'on ne perd pas sa capacité d'apprendre en vieillissant. C'est pourquoi un nombre croissant d'écoles secondaires, d'organisations culturelles et d'associations telles que les YMCA et YWCA, les universités et les collèges communautaires encouragent les personnes âgées à s'inscrire à leurs programmes à frais réduits et même parfois gratuitement.

Les groupes peuvent aider leurs membres à organiser un programme d'éducation permanente. Si les personnes âgées hésitent à suivre des cours seules, elles pourraient peut-être en faire une entreprise commune. On peut s'adresser aux conseils scolaires et à l'université ou au collège communautaire le plus proche pour se renseigner sur les cours d'éducation permanente.

On trouvera la liste des cours d'éducation permanente offerts dans la Communauté urbaine de Toronto dans un annuaire intitulé ***The Continuing Education Directory*** que l'on peut consulter dans toutes les bibliothèques municipales. Dans les localités plus petites, loin d'un collège communautaire ou d'une école, de nombreuses municipalités organisent des cours susceptibles d'intéresser les personnes âgées.

Certains conseils de l'éducation disposent de cinémathèques et les bibliothèques municipales de toute la province ont des collections de

films et de disques que l'on peut emprunter et présentent souvent des conférences et des expositions d'art. En outre, l'Office national du film a produit plusieurs centaines de films, allant des documentaires sur les sciences naturelles et la géographie jusqu'aux récits de voyages et aux arts, que l'on peut emprunter gratuitement. On peut consulter les catalogues de ces films dans les bibliothèques de toute la province.

Éducation postsecondaire Programmes destinés aux personnes âgées

La plupart des universités et des collèges communautaires de l'Ontario offrent aux personnes âgées des possibilités d'études à plein temps ou à temps partiel. Dans bien des cas, les personnes âgées peuvent s'inscrire sans autre condition que la preuve de leur âge et les frais de scolarité sont réduits ou annulés.

En outre, de nombreux collèges communautaires offrent aux personnes âgées des cours spécialisés traitant de sujets tels que la préparation à la retraite et les problèmes que cela pose.

Les règlements d'admission variant d'un collège à l'autre, on recommande aux candidats de se renseigner auprès de l'établissement qu'ils désirent fréquenter.

Pour avoir des renseignements supplémentaires sur les possibilités d'études, les conditions d'admission, les frais et les subventions, prêts et autres formes de soutien,

consultez la publication **Tour d'horizon** que vous trouverez à la bibliothèque locale ou adressez-vous aux:

Ministères de l'Éducation et
des Collèges et Universités
Direction du service des
communications
Section des enseignements
au public
Édifice Mowat, 14^e étage
Queen's Park
Toronto (Ontario) M7A 1L2
Téléphone: (416) 965-6407

Cours par correspondance

La Direction des cours par correspondance du ministère de l'Éducation offre gratuitement des cours par correspondance aux résidents de l'Ontario. Les candidats ont le choix entre 108 cours de langue anglaise et 34 cours de langue française du programme d'études secondaires. Divers sujets sont offerts à des niveaux de difficulté qui vont du plus simple au plus avancé.

Le service d'orientation de la Direction renseigne personnellement, les élèves, par téléphone ou par correspondance, en matière d'inscription et de choix de cours.

Le prospectus des cours par correspondance de l'année courante donne la liste des cours offerts. Pour en obtenir un exemplaire, adressez-vous à la:

Direction des cours par
correspondance
909, rue Yonge
Toronto (Ontario) M4W 3G2
Téléphone: (416) 965-2657 ou
gratuitement 1-800-268-7065

Enseignement par radio et télévision

Open College/Ryerson

La station de radiodiffusion CJRT-FM, 91,1 sur votre poste, diffuse à certaines heures de la journée des cours universitaires à crédit et des cours d'intérêt général. Ces cours sont offerts aux personnes âgées à tarif réduit sans aucune condition d'admission. Pour de plus amples renseignements, s'adresser à:

Open College/Ryerson
297, rue Victoria
Toronto (Ontario) M5B 1W1
Téléphone: (416) 595-5273

Si vous cherchez des programmes semblables dans votre région, adressez-vous à l'université ou au collège communautaire le plus proche de chez vous.

OTEO — Télévision éducative

L'Office de la télécommunication éducative de l'Ontario présente des programmes particulièrement destinés aux personnes âgées qui vont de la réflexion sur le vieillissement à des informations précises sur la préparation à la retraite. Les clubs et groupes de personnes âgées intéressés peuvent se procurer pour un prix modique des bandes magnétoscopiques accompagnées de documents d'appui sur ces sujets qui pourraient être très utiles à leurs membres. Pour de plus amples renseignements sur la location de bandes magnétoscopiques et autre matériel, adressez-vous à:

OTEO Service des commandes
Case postale 200, Succursale Q
Toronto (Ontario) M4T 2T1
Téléphone: (416) 484-2610

Renseignements généraux sur les services du gouvernement

On peut obtenir les informations voulues sur certains programmes et services particuliers offerts par le gouvernement de l'Ontario en s'adressant au bureau responsable. Vous trouverez ci-dessous quelques renseignements susceptibles d'intéresser les animateurs de groupes et les personnes âgées.

Nous sommes là pour aider est une publication qui donne une description générale des fonctions et services du ministère des Services sociaux et communautaires.

Pour obtenir un exemplaire de cette brochure, adressez-vous au:

Ministère des Services sociaux
et communautaires
Édifice Hepburn, 7^e étage
Queen's Park
Toronto (Ontario) M7A 1E9
Téléphone: (416) 965-7825

Le programme d'aide aux personnes âgées du ministère des Services sociaux et communautaires met à la disposition de ses clients des renseignements supplémentaires sur le vieillissement, la préparation à la retraite et les services offerts aux personnes âgées ainsi que des informations en matière de nutrition et des conseils à l'intention de ceux qui s'occupent de groupes ou de programmes dans les centres pour personnes âgées etc. Il s'agit d'études et d'enquêtes, de reproductions d'articles intéressant les personnes âgées accompagnés de

l'adresse où on peut se les procurer. Voici les titres de quelques-unes de ces publications:

Planning for Retirement — Retirement and Preparation for Retirement: A Selected Bibliography

Sing Out — livre de chants imprimés en gros caractères pour personnes âgées. Il existe également un livre de chants de Noël.

Pour obtenir les publications mentionnées ci-dessus, et tout autre renseignement, s'adresser au:

Ministère des Services sociaux
et communautaires
Service aux personnes âgées
Édifice Hepburn, 4^e étage
Queen's Park
Toronto (Ontario) M7A 1E9
Téléphone: (416) 965-7695

Le ministère des Affaires culturelles et des Loisirs publie plusieurs brochures sur les divers aspects de la préparation à la retraite. On peut se les procurer pour un prix modique à:

La librairie du gouvernement
Centre des publications
880, rue Bay
Toronto (Ontario) M5S 1Z8
Téléphone: (416) 965-2054
(Toutes les commandes faites par courrier doivent être accompagnées d'un chèque ou d'un mandat payable au Trésorier de l'Ontario.)

Plan d'organisation pour la retraite
(25 cents l'exemplaire)

Are you ready, guide pratique à utiliser avec la brochure ci-dessus
(25 cents l'exemplaire)

Recreation for Older Adults, description de programmes (\$2 l'exemplaire)

It's Up to You, trousse sur les loisirs destinée aux animateurs de cours de préparation à la retraite dans les affaires et l'industrie (\$3,50 l'exemplaire)

Fitness for You (50 cents l'exemplaire)

Organizing Club Activities for the Older Person (50 cents l'exemplaire)

The Job of the Executive of Senior Citizen's Clubs (25 cents l'exemplaire)

Le gouvernement fédéral a publié une brochure intitulée **Le gouvernement du Canada et le troisième âge** qui décrit les divers programmes fédéraux destinés à aider les personnes âgées. Il donne des renseignements sur divers sujets tels que les programmes de sécurité du revenu, la carte d'identification PSV, les subventions de Nouveaux horizons, les impôts, les prestations aux anciens combattants et l'aide en matière de voyage. On peut se procurer cette brochure auprès des bureaux régionaux du programme sur la Sécurité du revenu que l'on trouvera sous la rubrique "gouvernement" dans l'annuaire téléphonique.

Programmes de soutien aux personnes âgées pour leur permettre de rester chez elles

Il s'agit de divers services destinés à aider les personnes âgées à continuer à vivre chez elles. Citons en particulier les repas servis à domicile, les services de nettoyage et de

réparations, le transport pour leur permettre de faire leurs achats et de se rendre chez le médecin, les visites amicales et les contrôles de sécurité et les centres de jour pour citoyens du troisième âge dans le cadre de programmes communautaires.

Pour de plus amples informations, s'adresser au bureau régional le plus proche de chez vous du ministère des Services sociaux et communautaires.

Bureaux régionaux du ministère

Région du Nord

Sudbury

111, rue Larch
8^e étage, Bureau 1
Sudbury (Ontario) P3E 4T5
(705) 674-7543

Thunder Bay

710, avenue Victoria
Bureau 301
Thunder Bay (Ontario)
P7C 5P7
(807) 475-1300

Timmins

Case postale 1720
South Porcupine (Ontario)
P0N 1H0
(705) 264-9407

Région du Centre

Barrie

70, rue Collier
5^e étage
Barrie (Ontario) L4M 4Z2
(705) 737-1311

Toronto

110 ouest, avenue Eglinton
5^e étage
Toronto (Ontario) M4R 2C9
(416) 965-8449

Région du Sud-Est

Kingston

1055, rue Princess
C.P. 970
Kingston (Ontario) K7L 4X8
(613) 544-6206

Ottawa

2197 est, promenade Riverside
Ottawa (Ontario)
K1H 7X3
(613) 737-5520

Peterborough

277 nord, rue George
Peterborough (Ontario)
K9J 3G9
(705) 748-5883

Région du Sud-Ouest

Hamilton

100 est, rue Main
C.P. 870
Hamilton (Ontario) L8N 3X8
(416) 526-9300

London

495, rue Richmond, 6^e étage
London (Ontario)
N6A 5A9
(519) 438-5111

Waterloo

75 sud, rue King, 5^e étage
Waterloo (Ontario) N2J 1P2
(519) 886-4700

Windsor

250, avenue Windsor
Windsor (Ontario) N9A 6V9
(519) 254-1651



Ministère des
Service sociaux
et communautaires

3 1761 11470326 7

